

Безопасный отдых в летний период: памятка детям и их родителям.

Уважаемые родители, в связи с наступлением летнего периода дети много времени проводят без присмотра взрослых. Ваши дети большую часть времени будут находиться вне помещений, поэтому возрастает опасность получения травм. Побеседуйте с детьми, обратите внимание на безопасность при проведении свободного времени на улице и дома, отдыхе у водоемов и в детских лагерях.

Ежедневно напоминайте своему ребёнку о правилах дорожного движения. Используйте для этого соответствующие ситуации на улице во дворе, по дороге в детский сад. Находясь с ребенком на улице полезно объяснить ему все, что происходит на дороге с транспортом, пешеходами. Например, почему в данный момент нельзя перейти проезжую часть, какие на этот случай существуют правила для пешеходов и автомобилей, укажите на нарушителей, отметив, что они нарушают правила, рискуя попасть под движущиеся транспортные средства.

При проведении купания детей за ребёнком должно вестись непрерывное наблюдение. Во время купания нужно запретить спрыгивание детей в воду и ныряние с ограждений или берега. Решительно пресекать шалости детей на воде. Купаться можно только в разрешенных местах.

Постоянно напоминайте вашему ребёнку о правилах безопасности на улице. Запрещайте ему уходить далеко от своего дома, двора, не брать ничего у незнакомых людей, обходить компании незнакомых подростков, не гулять до позднего времени суток, избегать безлюдных мест, оврагов, пустырей, заброшенных домов, сараев, чердаков, подвалов. Также не входить с незнакомым человеком в подъезд, лифт, не открывать дверь людям, которых не знаешь, не садиться в чужой автомобиль и не стесняться звать людей на помощь на улице, в транспорте и подъезде.

Необходимо помнить о правилах безопасности вашего ребёнка дома. Не оставляйте ребёнка одного в квартире с включенными электроприборами, заблокируйте доступ к розеткам, избегайте контакта ребёнка с газовой плитой и спичками. Не оставляйте открытыми оконные и балконные рамы, даже при наличии москитных сеток, имеющих неустойчивые конструкции. Следите, чтобы ваш ребенок не пользовался сомнительной литературой и видеопродукцией. Ограничьте и сделайте подконтрольным общение ребенка в Интернете.

Во время оздоровительного отдыха детей в летних лагерях, обратите их внимание на сохранность ими личного имущества (сотовые телефоны, фотоаппараты, планшетные компьютеры и пр.), а также, проведите с детьми разъяснительные беседы о недопустимости самовольных уходов из лагерей.

Помните, ребенок берёт пример с Вас – родителей. Пусть ваш пример учит дисциплинированному поведению ребёнка на улице и дома. Старайтесь сделать все возможное, чтобы оградить детей от несчастных случаев.

Уважаемые родители, обо всех фактах негативного поведения со стороны администрации детских оздоровительных лагерей и площадок, а также фактах укрывательства с их стороны преступлений и правонарушений, сообщайте в полицию!

Вызвать полицию можно, набрав номер «112», о случившемся происшествии сообщить по единому общероссийскому телефону доверия 8-800-2000-122.

Приложение 3



Памятка

о поведении на воде в летний период.

Самый полезный отдых летом — это отдых на воде. Купаясь, катаясь на лодках, на катамаранах, гидроциклах вы укрепляете организм, развиваете ловкость и выносливость. Нарушение правил поведения на воде ведет к несчастным случаям и гибели людей.

Поэтому, купаясь и катаясь на лодках и маломерных судах, строго выполняйте нижеследующие правила поведения на воде:

• Купаться можно в разрешенных местах, в купальнях или на оборудованных пляжах.

• Для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном. Не купайтесь в запрещенных и необорудованных для купания местах (у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд).

Помните, что при купании категорически запрещается:

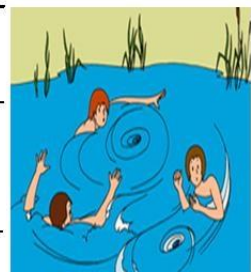
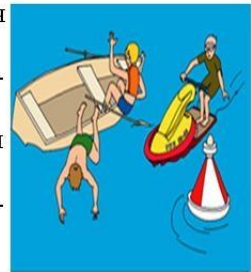
- Заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания.
- Подплывать близко к проходящим судам, катерам, весельным лодкам, гидроциклам, баржам.
- Взбираться на технические предупредительные знаки, буи, бакены и др.
- Прыгать в воду с лодок, катеров, парусников и других плавательных средств.
- Купаться у причалов, набережных, мостов и тд.
- Купаться в вечернее время после захода солнца.
- Прыгать в воду в незнакомых местах.
- Купаться у крутых, обрывистых берегов.
- Помните, что после еды разрешается купаться не раньше чем через полтора - два часа.
- Во время купания не делайте лишних движений, не держите свои мышцы в постоянном напряжении, не гонитесь за скоростью продвижения в воде, не нарушайте ритма дыхания, не переутомляйте себя, не принимайте участия в больших заплывах без разрешения врача и необходимых тренировок.
- Попав на быстрое течение, не плывите против течения, проплывайте на груди или на боку, горизонтально на немного повышенной скорости. Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко.

Попав в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте смелый рывок в сторону по течению.

Помните, что причиной гибели пловцов часто бывает скользящая его движения судорога. Причины этому следующие:

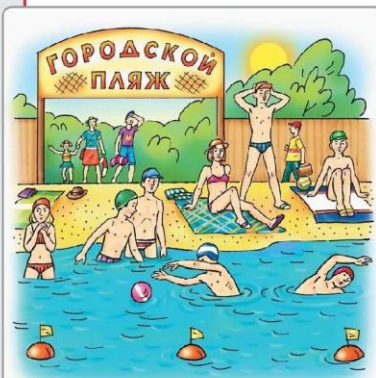
- Переохлаждение в воде.
- Переутомление мышц, вызванное длительной работой их без расслабления и непрерывным плаванием одним стилем.
- Купание незакаленного в воде с низкой температурой.
- Предрасположенность пловца к судорогам.
- Во всех случаях пловцу рекомендуется переменить стиль плавания и по возможности выйти из воды.

Внимание! Помните: нарушение правил поведения на воде ведет к несчастным случаям и гибели людей.



БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

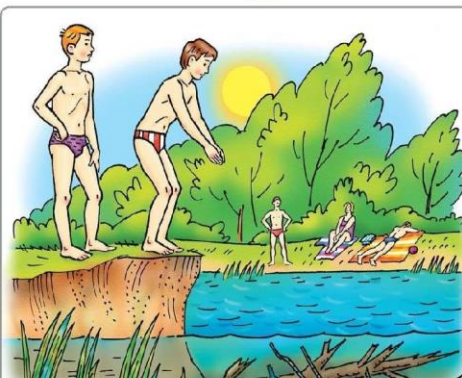
ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ



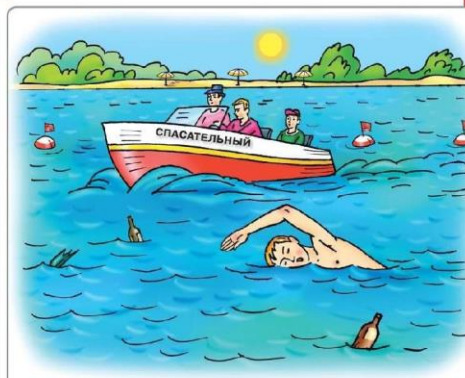
Купаться можно только в установленных местах.



Не купайтесь в неизвестных и не предназначенных для этой цели водоёмах!



Не ныряйте в местах с неизвестным рельефом дна!

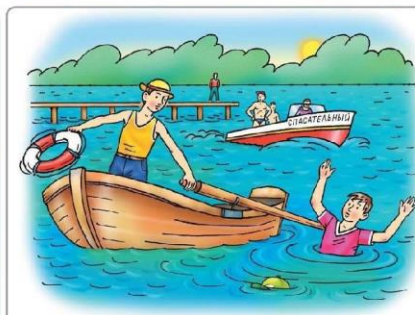


Не заплывайте за ограничительные знаки мест, отведённых для купания! Не подплывайте к большим судам, весельным лодкам, баржам.

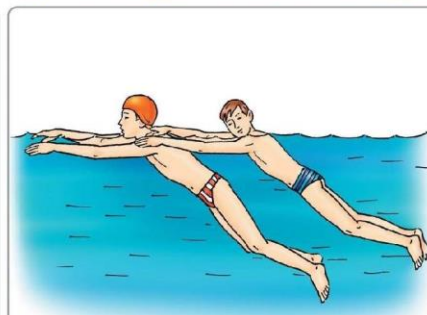
ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ТЕРпяЩИМ БЕДСТВИЕ НА ВОДЕ



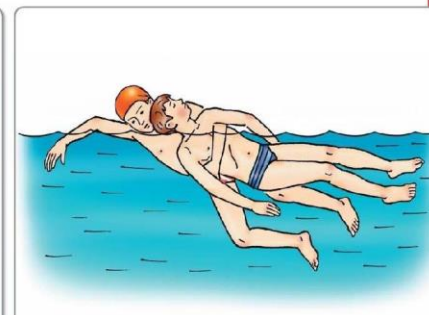
Если при плавании свело ногу, то необходимо на секунду погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, сильно потянуть рукой ступню на себя за большой палец.



Если тонущий может ещё какое-то время самостоятельно оставаться на поверхности воды, достаточно бросить ему спасательный круг, за который он может держаться, пока к нему не подплывёт спасатель.



Если вы хороший пловец, такой способ транспортировки пострадавшего в воде наиболее приемлем.



Подплывать к тонущему следует осторожно. Брать утопающего безопаснее всего сзади под мышки и, поддерживая его лицо над водой, плыть к берегу.

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

- Купаться можно только в присутствии взрослых.
- Не играй на краю пристани, моста, на крутом берегу.
- Купайся только в специально отведенных местах: пляжах, бассейнах.
- Не заплывай за буйки.
- Не играй на краю пристани, моста, на крутом берегу.
- Не приближайся к проплывающим суднам.

- Не ныряй в незнакомых местах.
- Прежде чем входить в воду, надень надувные или пенопластовые нарукавники, они помогут удержаться на воде.
- В воде следует находиться 10-15 минут. При переохлаждении тела могут возникнуть судороги.
- Места для купания выбирайте там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, нет сильного течения.

- После длительного пребывания на солнце входи в воду медленно. Резкое погружение может привести к остановке дыхания.
- Не устраивай подвижных игр в лодке, на плоту.
- Не допускай грубых игр на воде: нельзя подныривать под пловца, «топить» его, подавать ложные сигналы помощи и т.п.
- Если ты увидел, что человек тонет, немедленно вызывай спасателей и постарайся привлечь внимание окружающих.

ПОМНИТЕ!

Паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после погружения под воду, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут.

Именно поэтому так важно вовремя и правильно оказать пострадавшему первую помощь.

